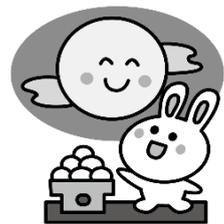


# 9月給食だより

令和6年9月  
巨理町立学校給食センター



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。

##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を

見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



今年の十五夜は  
9月17日です。

〇9月分給食費口座振替予定額（1食単価×予定回数）	
・巨理小学校（16回）： 4,592円	・荒浜小学校（17回）： 4,879円
・吉田小学校（16回）： 4,592円	・長瀬小学校（18回）： 5,166円
・逢隈小学校（17回）： 4,879円	・高屋小学校（16回）： 4,592円
・巨理中学校（16回）： 5,376円	・荒浜中学校（17回）： 5,712円
・吉田中学校（17回）： 5,712円	・逢隈中学校（16回）： 5,376円
※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。	
〇9月分の口座振替日は、 <u>10月31日（木）</u> です。	
口座残高をご確認いただき、前日までにご入金をお願いいたします。	



# 9月予定献立表



\*牛乳は毎日つきます  
\*○は栄養強化米入りです

月	火	水	木	金					
<b>2</b> <b>振替休業日</b> 	<b>3</b> ○ごはん 白身魚フライソースがけ 青のりポテトソテー ジュリエンヌスープ	<b>4 *逢小リクエスト*</b> ココアパン 鶏肉の照り焼き ボイル野菜 (P香りごまドレッシング) みそワタンスープ 冷凍黄桃	<b>5</b> ごはん 肉だんご 春雨の中華炒め <b>わかめスープ(豆腐)</b>	<b>6</b> ○ごはん 厚焼きたまご 筑前煮 <b>油麩のみそ汁(豆腐・みそ)</b>					
					巨小・荒小6年・巨中・逢中			巨小・荒小6年	
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	643 21.1 22.4 2.4	797 25.0 25.6 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	585 22.6 17.6 2.1
<b>9</b> ごはん 赤魚の塩麩焼き 切干大根の炒り煮 <b>さつま汁(豆腐・みそ)</b> ミルメークいちご	<b>10</b> ○ごはん 春巻き もやし中華炒め <b>ジャージャン豆腐(生揚げ)</b>	<b>11</b> ミルクパン トマトミートオムレツ ボイル野菜 (ピタリアンドレッシング) 豆腐ボールスープ	<b>12</b> ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目豆 <b>沢煮椀(油揚げ)</b>	<b>13</b> ○ごはん ショウロンパウ チンジャオロースー ビーフン白湯スープ					
					逢小3年		吉小	吉小・高小6年・巨中2年	荒小・高小6年・巨中2年
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	632 29.0 14.6 2.6	780 34.7 16.2 3.1	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	625 28.7 20.9 1.8
<b>16</b>  <b>敬老の日</b>	<b>17 *お月見献立*</b> ○ごはん うさぎ型ソースハンバーグ 里芋のそぼろ煮 白玉汁 お月見デザート	<b>18</b> 豆乳食パン (ブルーベリージャム) ホタテ風味カツ ごぼうとベーコンのソテー 野菜スープ	<b>19</b> ごはん ギョウザ チャブチェ <b>キムチスープ(豆腐・みそ)</b>	<b>20</b> ○ごはん チキンカレー ボイル野菜 (P和風ゆずドレッシング) ヨーグルト					
					逢中3年		逢小5年・逢中2,3年	逢小・高小・逢中2,3年	高小3,4年
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	677 25.1 14.8 2.0	849 30.8 17.7 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	622 24.0 17.8 2.6
<b>23</b> <b>振替休日</b> 	<b>24</b> ○ごはん ツナそぼろ <b>こくず(生揚げ)</b> <b>八杯汁(豆腐)</b> アーモンド小魚	<b>25</b> 減塩パン <b>★ジャージャーめん</b> <b>[★めん ★具]</b> カラフルソテー	<b>26 *高小リクエスト*</b> ごはん <b>笹かまぼこの照り焼き</b> <b>ホイコーロー(みそ)</b> 春雨スープ いちごヨーグルト	<b>27</b> ○ごはん さば竜田の甘酢あんかけ 五目きんぴら <b>ひきな汁(豆腐・みそ)</b>					
					逢小5年		荒小1,2年・逢小5年	荒小4年・高小	
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	630 30.9 19.4 1.9	773 35.9 21.7 2.2	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	609 25.8 15.6 2.5
<b>30</b> <b>★セルフピビンバ</b> <b>[★ごはん ★肉炒め]</b> <b>★炒めナムル</b> <b>コーンと卵の中華スープ</b>  全中 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	*  は給食のない学校です。(変更になっている場合があります。学校日より等でもご確認ください。) *太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 *  はスプーンにつく献立です。	<b>~お知らせ~</b> 学校給食の安全のため、夏季期間中(6~10月)は、あえ物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承ください。 <b>巨理町教育委員会</b> <b>巨理町立学校給食センター</b>	月平均栄養価	小学校 (3・4年)	中学校				
			エネルギー (kcal)	632	783				
			たんぱく質 (g)	25.6	30.4				
			脂質 (g)	20.2	23.4				
			塩分 (g)	2.5	2.9				